

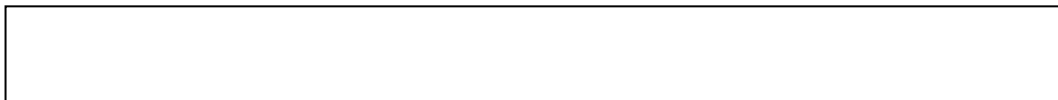
出版/中華光鹽志工協會 中華郵政台北雜字第 1254 號執照登記為雜誌交寄  
 會址/台北市文山區景興路 23 巷 9 號 4 樓 發行人：蘇清富  
 視障資訊辦事處/台北市中山北路一段二號 902 室 電話/(02)2371-1867 傳真/(02)2371-7496  
 郵撥帳戶/社團法人中華光鹽志工協會 帳號/50069005



國內  
郵資已付

台北郵局許可證  
台北字第 4557 號

為節省資源如有下列情形請告知：收件人已遷移、停止刊物寄發、住址變更、重覆收到兩份以上。 URL：http：www.blind.org.tw <無法投遞免退回>



**中華光鹽志工協會的宗旨**  
**在黑暗處點燈，與軟弱者同行，**  
**效法耶穌博愛精神，**  
**做世上光、地上鹽，**  
**無私奉獻，堅持不怠。**  
**與大家共同勉勵。**

**但願光照四方，鹽永鹹！**

## 2010 走出健康，散播愛 秋季公益健行活動 ~幫河川過生日~

十月十七日當天早上我們在新店捷運站附近認識水源的開發與利用，重走先人引水渠道的工程。下午會有關懷河川園遊會。光鹽為大家準備了三個體驗攤位，無論您是全程參加或臨時起意，我們都竭誠的歡迎您當天下午到新店碧潭橋畔，和我們一起走出光的世界。用聽、觸、嗅覺和一顆跳動的心來體驗非視覺的感官世界！  
 攤位名稱：「走出光的世界、非視覺體驗」  
 攤位內容：

一、大眾由於健康條件與身心障礙者有益，很難能夠體會身心障礙者的處境。尤其對視障者的認識最為缺乏，雖然有定額雇用的法律規定而視障者仍停留在按摩、算命等較沒保障的行業中掙扎。我們希望透過這項活動，能使社會上一般大眾更瞭解視障者的生活，肯定視障者的能力，並給予視障者更好、更多樣的就業機會。

二、近年來由於社會進步，人們關懷的層面也從「獨善其身」求自己的安飽，轉而「兼善天下」，對弱勢者付出關懷。本會因工作的關係與社會上很多熱心人士接觸，發現兩個現象：

1. 很多人有愛心卻沒有專業能力去幫助那些需要幫助的視障者。本會針對這點已成立了：有聲資料製作、點字資料製作和活動成長課程等志願服務志工，並提供相關服務技巧之訓練。

2. 許多人對視障者缺乏瞭解，以致於不知如何與視障者相處，甚至有人問「盲人如何吃飯、穿衣？」等問題。針對此一問題本會希望透過闖關體驗的方式，讓這些有心且有能力的協助視障者的人瞭解視障者的世界。

三、本次「走出光的世界、非視覺體驗」闖關活動，是讓參加者在短短的體驗中，以視障者的角色來面對食、衣、住、行、育、樂等過程，瞭解視障者是如何在光的世界外生活的？將會產生哪些困難？他們是如何克服的，還有哪些問題是非得有視力正常者的協助方能處理的。

體驗內容包含聽覺、觸覺體驗，並穿插光鹽視障者才藝表演（含魔術、踢踏舞、咖啡烹煮、象棋等）。希望透過現場觀眾（不論明盲）的參與，讓大家更加了解視障者的潛能。



## 溫柔的撫觸 重回創作時的感動！

『蒲添生故居～雕塑紀念館』導覽活動一般觀賞藝術作品，無論是音樂創作、文學作品或雕塑美術等，我們要嘛透過出版物、要嘛在音樂廳、美術館或博物館做遠距離的欣賞。這一次『蒲添生故居～雕塑紀念館』和光鹽志工協會將聯手主辦「溫柔的撫觸，重回創作時的感動！」——『蒲添生故居～雕塑紀念館』導覽活動。讓大家在蒲添生先生創作的故宅，欣賞他的偉大雕塑作品，重回創作時的感動！我們不僅能用眼睛觀賞，還能用手觸摸，更可以用心和偉大雕塑家做心靈的共鳴，希望藉此活動讓盲友有機會接觸雕塑世界的觸覺之美，提升生命質量，創造屬於自己的人生藝術。

主辦單位：蒲添生故居雕塑紀念館、光鹽志工協會

活動內容：蒲添生先生生平及創作介紹、故宅及作品觸摸導覽、座談與回應

活動日期：十一月六日（星期六）下午兩點到五點

報到地點：台北捷運善導寺站六號出口

集合時間：十一月六日下午一點半

活動對象：盲友及陪同志工年齡不限

名額：盲友志工各十名

報名電話：02-23711867

你知道台灣第一個國父銅像、八德路圓環的蔣公銅像、甚至為拯救小朋友而犧牲的林靖娟老師雕像，都能追回到同一個源頭嗎？

被譽為台灣雕塑第一人，一生奉獻給雕塑，為台灣雕塑藝術的發展貢獻巨大的藝術家—蒲添生。其故居將在2010年1月1日起，正式對外公开展示。

蒲添生先生也是著名的油畫家陳澄波的女婿，青年時期赴日學藝。二次大戰末期，蒲添生抱著熱愛鄉土的心情，返國投身台灣雕塑界，並特別從日本引進翻銅技術，建造光復後台灣第一家鑄銅工廠，對促進台灣雕塑藝術的發展貢獻巨大，深受各界推崇景仰。

浸淫雕塑創作數十年，蒲添生作品數量豐富，其最具代表性的作品，包括

已被市府文資登錄為古物的中山堂前廣場的台灣第一個國父銅像、曾入選法國藝術家沙龍的「詩人」魯迅沉思雕像、曾佇立在車水馬龍八德路圓環的蔣公戎裝銅像、被美術館珍藏的「運動系列」作品，及現立於中山美術公園內的林靖娟老師雕像。

坐落在台北市林森北路9巷16號的蒲添生故居，為古典風格的日式建築，展出多達兩百件的珍貴作品及事蹟，由其子女們經過多年的規劃，除了追思、榮耀父親之外，更保存蒲添生留下珍貴的創作成果，也為台灣雕塑藝術發展留下可徵的史料紀錄及研究開端，更為台北市再造一個深具歷史意義的藝文空間。

規劃有戶外庭園展示區、藝術走廊、雕塑製作過程展示區、紀念工作室、文物陳列室、作品陳列展示廳等空間，從靜態的作品、文物，到動態的影音圖像。用一種親切的生活起居樣貌，呈現出一座小型雕塑美術館，的精緻與完美。無論您是看的見的朋友或是看不見的朋友，都歡迎您和我們一起來用手體會藝術創作的感動！



### 觸摸偉人

八月底接到失聯多年的錄音志工黃雅玲的來電，極為欣喜！她曾於民國七十八年至八十一年在光鹽錄製有聲書，並為盲友製作有聲期刊「藝文走廊」、「藝文廣場」等單元，為盲友開啓通向藝文的門戶。這次她是為了向盲友推薦『蒲添生故居--雕塑紀念館』和我聯絡的。她在電話中表示蒲添生先生的雕塑作品獨具風格，由他家人將故居改做雕塑紀念館，其子蒲浩志先生認為雕塑不僅是視覺的藝術，更該加入觸覺的感官方能整體瞭解創作者的用心。因為父親的每一個作品都是透過思想，用雙手捏塑再用眼睛來鑑定的。要欣賞他的作品應該將此創作過程逆走一次：用眼睛看外表的塑形、用手觸摸作品的凹

凸紋裡，最後在心裡還原創作者創作時的感動。所以他想邀請盲友來觸摸這些作品。

九月四日下午我們來到了位於台北市善導寺後方巷弄內具有日據時代風格的蒲添生故居--雕塑紀念館。在蒲浩志先生略帶低沈嗓音的敘述下，我彷彿回到了四十多年前，蒲添生生前在此創作的種種。國父、蔣公、吳鳳、孔子，在我眼前讓我用雙手膜拜，心裡不禁產生一種「每天在花錢，居然今天才知道偉人的長相」之感嘆。也為蒲添生打破世俗，致力於人體雕塑的偉大藝術理想，而欽佩不已。我不僅觸摸到了以前在書本上常聽到的偉人，更觸摸到塑造這些塑像的偉大創作者，是該多找一些盲友來認識這個創造偉大作品的偉大藝術家，於是我們和蒲浩志先生約定十一月再與盲友一起來造訪這充滿靈性的雕塑紀念館。屆時歡迎大家和我們一同來觸摸偉人。

感謝雅玲促成此美事，讓我們得以零距離的與雕塑藝術做親密的接觸。

## 我的月刊我作主~十月號 盲人感情

／鍾怡菁

「人是感情的動物」、「人非草木，誰能無情？」明眼人如此，盲眼人亦然。然而，若無法彼此信任，誤會與爭吵將無止無盡。有人說：「盲人的猜疑心比一般人大」，在某些時候的確如此。因為在意所以想知道的更多，因為看不見所以就處處要詢問。所以盲人與人互動時最常問的就是「你在做什麼？」

在明眼人之間較少如此，因為一看就知道旁人在做什麼。喜怒哀樂，一張臉、一雙眼就能表達。給盲人臉色是不夠的，賭氣不說話對盲人是不夠的。對盲人瞪眼、怒目而視，也是不夠的。這一次怡菁向大家坦承她的感情問題，分析自己的多疑所引發的情感危機，替眾多盲友表達了人際互動的矛盾與勇敢認錯的榜樣。盲友們還要在這社會生存下去，人際溝通還得繼續，如何調整彼此的互動模式是大家要一起努力的。不要讓不同的表達方式扭曲了真感情，再與盲友接觸時多一些聲音、多一些交待是有必要的。

## 感謝

感謝眾多盲友及志工參與本次「吃柚子也可以做公益~楊媽媽柚子代購活動」，在月圓人團圓的中秋佳節，不僅能享受香甜的柚子也分享了助人的喜悅，我們期待明年再相會！同時感謝楊秋玉小姐及楊媽媽對光鹽的鼓勵與支持！



## 開嗓發聲

聲音的產生需要有發聲原、傳聲媒介和收音工具。如果只有發聲原而無傳聲媒介，我們就無法聽到任何聲音。一般提到「開嗓」應該要包含發聲器官的調整和傳聲媒介的選擇。以人為例，早上起來說話的聲音總是混濁無力，我們就會說嗓子還沒開，然後就咳嗽幾聲作為開嗓。玩聲樂的朋友，在歌唱前也會 do, mi, so, mi, do 的暖暖嗓子。這些動作都是為了要調整發聲器官和傳聲媒介而做的。

我們的聲帶是由兩條具有彈性的肌肉組織所構成的。不用的時候它會處於一種放鬆狀態，尤其是在睡眠期間它會和其他組織貼放在一起，所以我們早上起來，如果沒有做發聲練習就開始說話，對聲帶來說是很容易受傷的。就像我們沒有做暖身運動就開始跑步、游泳一樣，不僅肌肉容易拉傷，持續力也會變差。

聲音必須透過介值才能傳送出去，依其類型可分為：固體傳播、液體傳播和氣體傳播等，一般我們聽到外界的聲音都是從空氣中來接收聲波，然而，聲音從發聲原產生出來後並不只是由氣體做為傳播的媒介。例如，我們用鼓槌去敲打一面鼓，此時鼓槌和鼓面碰撞產生震動，這個震動波在鼓內繼續震動後在鼓體中變為聲響再透過整個鼓體和外界的空氣產生共振，然後再由空氣散播出去，從鼓槌和鼓面碰撞產生聲音的過程已經有固體和氣體的多重傳播後我們才聽到咚咚的聲響。

那麼我們說話的時候是由什麼來傳播聲音呢？由於聲帶是在我們的體內，人



體組織包含了固體和液體，而聲帶的震動又是藉由氣體來推動，所以人聲的傳播就更為複雜，它包含了固體、液體和氣體的多重交換共振後才交由氣體做最後的傳播媒介。而我們聽自己的聲音和其他人聽我們的聲音又有很大的差別。因為我們在聲音產生時就開始接收自己所發的聲音，此時的聲音和我們身體的固體、液體組織都還在共振，所以我們所聽到的聲音有一部份是由非氣體所傳播的。當我們聽到自己的錄音時，會感覺陌生，最重要的因素就在於，聽錄音的時候我們是完全從空氣中去接收聲音，和直接聽自己說話有著很大的不同。另一方面，接收聲音的角度也是有所差異的。就因為我們並不完全由空氣去接收自己的聲音，再加上嘴巴是在耳朵的前面，而聲波的傳送路徑是往前往上傳播，和我們聽別的聲音有著相當大的角度差異，因此聽到自己的錄音會有陌生感就不足為奇了。

不同的語言其聲音結構是不一樣的。拼音語系的發音重在母音子音和音節的變化。而單音節語系除了這三項之外又必須加上聲調的部分。在做單音節語言的「開嗓」要注意的事項有：聲帶的暖身、共鳴區域的展開、傳播媒介的調整和聲調變化等。

我們可藉由開嗓密碼「ㄊㄛˇ ㄊㄛˇ ㄊㄛˇ」，來達到這些效果。「ㄊㄛˇ」可以開啓喉腔的共鳴區域，也可以讓聲帶做延展性的調整。「ㄊㄛ」則是練習口腔位置共鳴的好音節，也可以讓聲帶做收縮力的練習。把「ㄊㄛˇ ㄊㄛˇ ㄊㄛ」連起來則可以作為聲調調整的練習。

開嗓的方式很多，重點是要把聲音用在那個方面，再來選擇適合的途徑做練習才會事半功倍。



## 閱讀分享

EASY WAY TO STOP SMOKING

《這書能讓你戒煙》

25 年暢銷不衰，900 萬冊全球熱賣，1000 萬人告別煙癮！愛她請為她戒煙！寶貝他請幫他戒煙！別讓煙把你們的幸福燒光了！一個掀起全球旋風的戒煙奇跡！成功率高達 95%！讓 1000 萬人成功告別煙癮！一本風靡美國、英國、日本、德國、荷蘭等地的超暢銷話題書，25 年暢銷不衰，全球熱賣 900 萬冊！

作者簡介：亞倫·卡爾，是一位事業有成的會計師，也是一位重度上癮的老煙槍。長達 33 年的煙齡，每天 100 只煙，日益惡化的健康狀況，使他幾乎陷於絕望。1983 年，他終於發現了「輕鬆戒煙法」，告別了煙癮。從此，他立誓為這個世界解決吸煙問題。25 年來，他通過自己的書籍和戒煙診所，讓全球 1000 萬人成功擺脫了煙癮的控制！

內容簡介：用一本書就可以戒煙？別開玩笑了！如果你讀過了，就不會這麼說了。「這本書能讓你戒煙」，這不僅僅是一個或幾個煙民的體會，而是 1000 萬成功告別煙癮的人的共同心聲。如果你是一個老煙槍，你完全可以一邊點上一支煙，一邊細細閱讀這本書。你會驚訝地發現，煙癮會在閱讀中不知不覺消失。

這本書的作者亞倫·卡爾，是一個有著 33 年煙齡、一天 100 支煙、聲稱「不抽煙毋寧死」的傢伙。正是這位老煙槍發現了輕鬆戒煙的秘密！亞倫·卡爾指出，只要停止吸煙 1 小時，人體血液中的尼古丁成分會下降到 1/4；停止吸煙 72 小時，尼古丁在人體內的反應就會完全消失！許多人之所以無法擺脫煙癮，並不是因為生理上的依賴，而是心理依賴，是因為我們內心的恐懼——我們恐懼一旦離開香煙，就無法應對生活的壓力；我們恐懼一旦離開香煙，就會覺得非常無聊，注意力也會下降；我們恐懼一旦離開香煙，就會脾氣大發，情緒不佳；不過，最讓我們恐懼的還是戒煙無法成功，只能一輩子做煙癮的奴隸！殊不知：這些恐懼都是由吸煙導致的，永遠無法靠吸煙緩解！

亞倫·卡爾的《這書能讓你戒煙》，就是要幫你克服心理恐懼，然後輕輕鬆鬆告別煙癮！記住，除非下定決心，否則你永遠無法逃離煙癮的陷阱。或許你正在努力嘗試，或許你還在猶豫。無論是哪一種

情況，務必牢記一點：你沒有什麼可損失的！


如果讀完本書之後，你仍然決定繼續抽煙，那就沒有任何東西能阻止你。你甚至用不著在閱讀本書的同時嘗試戒煙。我已經說過，本書完全不涉及衝擊療法。一切都無比輕鬆。你是否讀過《基督山伯爵》，能否體會伯爵終於成功越獄時的感受？當我終於擺脫煙癮時，心中充滿了那樣的感受，上百萬通過輕鬆戒煙法擺脫煙癮的人們也是一樣。相信我，你也可以！開始吧！

如果你是一名吸煙者，只要讀下去就可以了。如果你自己不吸煙，購買本書是爲了送給親友，那麼只要說服他們讀下去就可以了。如果你無法說服他們，也可以自己閱讀本書，最後一章會教給你說服他們的方法——以及讓你的孩子遠離煙癮的方法。不要因爲你的孩子說自己討厭煙味就放鬆警惕。所有孩子都會這樣說，直到他們開始吸煙爲止。

閃耀星光慶生日  
輪到你上台

 鍾春蘭 11/2 七九年志工


光鹽有許多默默付出的好伙伴，就如春蘭在山間崖畔暗吐芬芳，爲大地送來煦煦溫馨。感謝您離開錄音崗位後仍不斷以捐款的方式支持盲友，在此也一併感謝如春蘭般付出的伙伴，祝福大家平安、如意！生日快樂！

 黃友蓉 11/5 九三年志工


光鹽就像一個舞台，志工們在此爲盲友演繹一場場溫馨的戲碼，帶給盲友無限的溫暖與關懷。不同的時段、不同的服務有不同的志工擔綱，你方唱罷我登場，好不熱鬧！無論上台的時間長短，無論負責的服務輕重，在盲友心裡都是珍貴的相遇。志工們收穫的僅是燃燒生命時那一刹那的芳華。

友蓉是在九三年到九四年間來協助點字教科書的製作，前些日子她擔任了視障學前教育的輔導老師，又回來光鹽瞭解盲童的成長經驗，我們很高興她的回歸。志願工作就貴在「志願」這兩個字，友蓉

更將關懷盲友變成事業中的志業更是令人敬佩。友蓉，我們祝福你鵬程萬里，也祝福你生日快樂！

 謝淑美 11/15 八九年志工

謝阿姨，秋天一到，涼爽的西風掀起想念的帷幔，光鹽需要一位有智慧、真奉獻的長者，有空回來指導一下吧！祝福您生日快樂！

 胡百敬 11/16 七八年志工

百敬，時光飛逝，青澀的大學青年，如今已是軟體教育專家，光鹽有幸與您一起成長，是我們的福氣！祝福您生日快樂！

 徐小玲 11/26 八四年志工

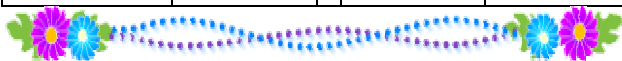
持續付出的志工是可貴的，斷了在續的志工是可貴的，有過行動的志工也是可貴的，還沒有行動的朋友能夠有心也是可貴的。小玲，感謝有您的陪伴，讓光鹽更燦爛！祝福您生日快樂！



收支明細表  
99.09.01-99.09.30

科目	借方金額	科目	貸方金額
員工薪給	45,000	捐款收入	95,849
勞退金	2,748	補助收入	42,000
保險補助費	4,800		
印刷費	3,600		
郵電費	6,767		
管理費	7,636		
加班值班費	1,830		
手續費	797		
其他辦公費	350		
視障資訊業務費	115,167		
視障資訊書籍費	4,618		
會訊編印費	2,898		

本期餘絀	-58,362		
合計	137,849	合計	137,849



## 2010年9月份捐款芳名錄

- 100：王玉蘭、王惠珠、王善蓓、古慧民、何美足、吳天送、吳佑軒、吳姿宜、吳敏琪、巫桂竹、李志毅、李明祐、李國忠、李鈺婷、李慧美、周心瑜、林彥彰、林瓊花、林麗淑、花富彩、柯妙采、唐宏文、唐悅津、耿淑英、張翠瑤、陳世儒、陳秀蓉、陳淑媛、曾美鳳、黃妍庭、黃芬芳、黃芬萍、黃昱儒、黃晨瑜、黃雅郁、黃順琦、黃馨惠、廖美玲、劉誌景、蔡世文、蔡金足、蔡碧麗、鄭玉娟、謝銀鳳、鍾雅敏、潘秀華、程恆生、蘇佩君、顏嘉慧/顏筠婕
- 200：何莉萍、吳至貞、吳意文、李純玲、孫珣恆、張文聰、陳秀燕、黃芳嬋、黃慧如、鍾明珠、蘇一成、蘇培智
- 300：吳志明、吳黃珍、林瑛宜、紀甘鳳、張慧琴、楊玉琴、劉亞群
- 400：張寬裳
- 500：王秀琴、田季華、西書逸、吳艾黎、李佳玟、李樹中、林爾風、張秀如、陳敏芬、黃欽德、涂琬翎
- 600：李正和/張淑冠、林慧瑛
- 750：林敬宗
- 1,000：丁啓候、于愛華、朱憶寧、李思緣、林慧媛、張悅薌、張紹文、許嘉齡、粘毅群、無名氏、黃昌義、楊佳燕、楊婷婷、蔡文怡、鄭桂香、鍾培敏、韓念祖、羅崇晉、羅崇祐、譚岑岑
- 1,200：吳依珊
- 2,000：徐振凱、陳清南、楊伯興、劉麗雲
- 3,000：毛傳貞/吳木本源、洪千琪、財團法人大學入學考試中心基金會、無名氏
- 4,000：楊正宗
- 6,000：左腦創意行銷
- 8,000：胡芳雄、胡國雄
- 10,000：黃能富
- ☆★感謝下列朋友捐贈發票：潘桂梅、廖燦誠、宋祖思、曾素霞、林碧霞

## 服務報告

99年9月1日 - 99年9月30日		
類別	種數	服務人次
有聲資訊服務	27類	662
點字服務	人次	29
宣廣服務	人次	690
網路服務	人次	221,708
直接服務	人次	5
總計服務		223,094

## 本月志工服務榜

### 有聲製作：

于愛華、李明幸、胡馨月、夏怡光、徐小玲、袁筱青、涂如天、張美惠、陳洪蘭、陳瑞芬、陳翠娟、傅智華、楊素芳、葉玉琳、劉淑清、謝永華、顧雪子、Austin

### 活動支援：

周淑美

### 點字處理：

于愛華、曲淑慧、陳洪蘭、傅錦綉、游依筠、游秋薇、龍又民

共計 71 人次 250.95 小時



## 本月出版新書目錄明細

書名	作者	出版社	卷數	錄製者
小靈魂與太陽	Neale Donald Walsch	方智	1	胡馨月
吃朋友	簡嬪等	印刻	11	涂如天
群 (下)	法蘭克·薛慶	野人	24	劉淑清
我的秘密河流	凱特·葛倫薇爾	木馬文化	15	張海堯
少林寺第八銅人	九把刀	春天	12	網路版
家庭必備穴道指壓自療百科	洪景陽	活泉	9	李樹中/于愛華
三杯茶	葛瑞格·摩頓森等	馬可孛羅	19	莊學琴

